

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА, ОТНЕСЕННЫХ К ОСНОВНОМУ И СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ОТДЕЛЕНИЮ

Гурина А.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Высокая умственная нагрузка на теоретических занятиях, малоподвижный образ жизни студентов становятся причиной возникновения гиподинамии и гипокинезии, вызывают напряжение в центральной нервной системе, что может привести к возможным головным болям, стрессам и нарушениям мозгового кровообращения при умственной деятельности

Цель исследования. Дать оценку уровню физического здоровья студентов 1 курса, отнесенных к основному и специальному учебному отделению.

Методы исследования. Антропометрия, динамометрия, спирометрия, тестирование функциональных показателей после физической нагрузки (метод Руфье-Диксона).

Результаты обсуждения. В исследовании приняли участие студенты 1 курса лечебного факультета основной медицинской группы – 18 человек (девушки) и студенты 1 курса фармацевтического факультета отнесенные к специальной медицинской группе – 13 человек (девушки). Наблюдения проходили в период с октября по декабрь 2008 года

Полученные результаты отражены в таблицах.

| Отделения | Среднее значение | | | | | | | | | |
|-------------|------------------|-----------|-----------------------|----|-------------|----------------|---------|----|----|----------------|
| | Рост см | Вес кг | динамометрия левПр | | Спирометрия | Проба Руфье | Индексы | | | Результат |
| | | | | | | | МТ | Ж | С | |
| основное | 170 | 60 | 35 | 37 | 2300 | 8,1 | 351 | 39 | 58 | 3-очень низкий |
| Специальное | 164 | 59 | 27 | 29 | 2400 | 8,5 | 357 | 41 | 46 | 2-очень низкий |

| Индекс массы тела | Очень низкий | Низкий | Удовлетворительный | Хороший | Отличный |
|-------------------------|--------------|--------|--------------------|---------|----------|
| Основное | | 22% | | 78% | |
| специальное | | 23% | | 77% | |
| Жизненный индекс | | | | | |
| основное | 67% | 22% | 11% | | |
| специальное | 55% | 23% | 15% | 7% | |
| Силовой индекс | | | | | |
| основное | 13% | 11% | 22% | 27% | 27% |
| специальное | 49% | 30% | 7% | 7% | 7% |

Выводы. Показатель индекса массы тела в двух отделениях находится на одинаковом уровне 77-78% (хороший). 67 – 55% студентов имеют очень низкий показатель уровня развития жизненной емкости легких. 27% студентов основного отделения имеют отличный силовой показатель и только 7% - в специальном отделении.

Из данных таблиц можно сделать вывод, что уровень физического здоровья студентов очень низкий. Результаты показателей указывают на то, что необходимо больше давать упражнений на развитие общей выносливости (циклические виды упражнений). Необходимо применять такие средства физического воспитания, которые способствуют повышению работоспособности и развивают силовые способности.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л., Попов Л.А. Медицинская валеология. Киев: Здоровье, 2002.
2. Физическая культура в школе: научно-практ журнал- 2008 -№7
3. Сурганова С.Ф. Программа по производственно-педагогической практике для студентов фак физ. К-ры и спорта ВГУ ВПН по физ воспитанию в учебных заведениях - Витебск, 2006